

EN FORME AVEC UNE ALIMENTATION  
VIVANTE ET NATURELLE



## DESHYDRATEUR SEDONA™ LA NOUVEAUTE 2011 !

Nouveau



- ✓ Réglage de température haute précision
- ✓ Maintien d'un maximum de vitamines et substances nutritives
- ✓ Mode „chuchotement“ pour un fonctionnement silencieux



Exemples de préparation

Demande de catalogue **GRATUIT**

Oui, je désire recevoir gratuitement :

- Plaquette Sedona™ déshydrateur qualité crudité
- Le catalogue de Keimling
- Le newsletter de Keimling BC 07/2011

Vous pouvez nous contacter également au N°Vert ci-contre :



**0 800 009 051**

Nom, prénom

Adresse

Code Postal, Ville

Téléphone

Courriel



France : Keimling • 14 rue de la Batterie  
CS 60409 • 67412 Illkirch Cedex  
N°Vert 0 800 009 051 • Fax 03 88 67 16 33  
naturelle@keimling.fr • www.keimling.fr

Conformément à la Loi « Informatique et liberté » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

8366F215

# C'est moi qui l'ai cuisiné !

**Ou le grand retour du fait-maison qui, loin d'être ringard, redonne un supplément d'âme à la nourriture, alternative économique et créative aux plats préparés industriels.**

Il fut un temps où cela allait de soi que quasiment tous les plats préparés, les conserves étaient faits maison ou achetés chez les petits commerçants du coin. Les recettes et savoir-faire se transmettaient de génération en génération, les jeunes filles recevaient une éducation où une part était consacrée à des choses concrètes, comme la gestion des courses, la bonne tenue d'un ménage, l'acquisition de notions de base culinaires, etc. En témoignent certains ouvrages du début du XX<sup>e</sup> siècle, le must en la matière étant le fabuleux *Larousse ménager* des années vingt.

La société de consommation a plutôt tendance à reléguer tous ces savoirs aux oubliettes, mais ils résistent ! Les années soixante-dix ont joyeusement remis le fait-maison au goût du jour. Si vous avez la chance de tomber sur des titres comme *Je fais tout moi-même*, *Le catalogue des ressources*, des anciens numéros de la revue *Cent idées*, etc. n'hésitez pas, quasiment tout ce qui est à nouveau revisité de nos jours par les adeptes du fait-maison y est déjà ! Ajoutons-leur Internet, avec sa multitude de sites ou blogs culinaires et les échanges infinis que cela permet, et voilà que tous ces savoirs et astuces reprennent vie, stimulés par la créativité de chacun, tout en étant plus adaptés à notre mode de vie actuel.

Dans le fait-maison, quelle que soit la provenance des ingrédients, à la base il y a toujours une générosité, un don, on précise souvent d'ailleurs que c'est « fait avec amour ». Cela n'aura jamais la même valeur que son équivalent acheté, emballé et standardisé. Il n'est pas question ici de course à l'autarcie mais de s'essayer à quelques réalisations de base, en expérimentant ce qui nous convient le mieux, sans pour autant se priver de produits tout prêts de temps en temps : ils peuvent nous inspirer pour nos réalisations personnelles ! Au final, si l'on compare ce que cela aura coûté en ingrédients, on est toujours gagnant tout en (se) faisant plaisir au passage !

## Conseils et recettes faciles

Cuisiner soi-même en évitant le tout-prêt suppose une certaine organisation : planifier les tâches, faire les courses, stocker les ingrédients nécessaires, récupérer des contenants pour les conserves, ranger les préparations, cuisiner des plats au fur et à mesure si l'on veut éviter le congélateur, voire le réfrigérateur...

Pour s'essayer à des repas maison, il est des plats qui sont vraiment rapides à cuisiner, avec ou sans cuisson. Les livres de cuisine et Internet regorgent de recettes. On se passera donc facilement des salades en sachet, ou toutes prêtes

## Les graines germées

Pour rester dans le registre du sans-cuisson, au lieu de les acheter au rayon frais, n'hésitez pas à vous lancer dans les graines germées : pour commencer, prenez des graines de tournesol déjà décortiquées, il suffit de les mettre à tremper dans un petit bocal, de les rincer et de les égoutter le lendemain et c'est prêt pour agrémentez une salade ! Avec un peu de pratique, on goûtera d'autres graines, comme les lentilles, le soja vert, qui demandent à être régulièrement rincées et égouttées pendant 2 ou 3 jours.



© Kay Wernert.

# TERRES SENS

Céramiques de protection et de revitalisation pour l'homme, son environnement, l'eau et l'alimentation  
Procédé de stimulation et de régulation énergétique

**Protégez-vous des pollutions électromagnétiques de votre environnement !**  
(courant 50 Hertz, Wi-Fi, antenne relais, téléphone portable, ordinateur)

Protection électricité + Wi-Fi voisinage

Pendentifs harmonisants bio-protections contre les pollutions électromagnétiques

**Durée de vie illimitée !**

Documentation gratuite sur demande  
Revendeurs bienvenus

TERRES SENS®  
Quai Launay Razilly - B.P. 80004  
17410 ST MARTIN DE RE (FR)  
TÉL. 05 46 01 01 01  
COMMANDEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR NOTRE BOUTIQUE  
[www.terres-sens.com](http://www.terres-sens.com)

Protection téléphone portable

8254F213

## THE SANLEAF POUR MINCIR



**Ingrédients :** thé Pu'er, feuille de lotus, Jiaogulan, Cassia Tora, Rhizoma Alismatis, Momordica grosvenori.

**Un sachet 3 fois par jour de préférence 1 heure après le repas**

**Afin de tester son efficacité, recevez 6 sachets contre 2 timbres**

**HECTOR**  
VIVRE MIEUX

22a, rue Claire Oster  
57200 Sarreguemines  
Tel : 03 87 95 33 20  
[www.hector.fr](http://www.hector.fr)

8182F212

## Le kéfir de fruits

Vos enfants aiment les boissons gazeuses ? Procurez-vous auprès d'amis ou sur Internet des grains de kéfir de fruits, rincez-les et versez-les dans un grand bocal, rajoutez de l'eau, du sucre (1 ou 2 c. à s. par litre ou plus selon les goûts), une tranche de citron, quelques raisins secs, posez un petit tissu tenu par un élastique sur le bocal et, dès que les raisins remontent à la surface, filtrez et mettez en bouteille en verre. Et recommencez comme au début pour une prochaine cuvée de « limonade » maison, en testant vos propres variantes et en offrant autour de vous les grains de kéfir qui se sont multipliés au passage.

en barquettes, des plats déjà cuisinés, en introduisant des crudités, des céréales vite cuites, des légumes simplement cuits à la vapeur pendant que l'on fait autre chose, avec quelques produits de base (huiles, épices, condiments, fruits secs...) : le tour est joué !

Apportez toute la considération qu'ils méritent aux produits transformés que vous achetez et qui sont appréciés de votre entourage car la plupart l'ont été à partir de recettes d'abord faites à la main. Vous pouvez vous aider de livres où sont consignées les recettes de cuisinier(e)s qui les ont réalisées avant vous, alors n'hésitez pas à expérimenter !

## Le yaourt de soja sans yaourtière

Les consommateurs de yaourts pourront consacrer quelques minutes à la fabrication d'un grand pot de yaourt maison, la méthode la plus facile étant celle du yaourt au soja sans yaourtière : pour 1 litre de lait de soja nature et un yaourt au soja acheté, chauffez ½ litre de lait de soja et arrêtez juste avant l'ébullition. Videz dans un grand bocal le contenu d'un yaourt au soja nature et versez par-dessus le demi-litre restant de lait de soja froid. Mélangez puis versez le lait chaud en remuant. Placez le bocal fermé dans une boîte ou un sac isotherme. C'est prêt le lendemain ou environ 12 heures après. Le bocal se garde facilement de 2 à 3 jours au réfrigérateur. Le procédé est transposable à de plus petits pots.



© Kay Wernert.

Les conserves sont bien pratiques pour nous dépanner en cuisine. Avant de vous embarquer dans des conserves stérilisées avec tout un attirail qui peut être justifié quand on dispose d'un jardin productif, essayez la lactofermentation, à la portée de tous. Pour une première expérience, faites vous-mêmes des carottes lactofermentées.

S'il est une réalisation maison qui passe en premier sur la liste des bonnes résolutions vers davantage d'autonomie alimentaire, c'est bien celle de notre pain quotidien. Les machines à pain permettent de décou-



## Pain complet au levain

Si c'est la première utilisation du levain « chef », passer directement à l'étape « le jour même ».

### La veille...

- Prendre la valeur d'une bonne tasse de levain issu de la fournée précédente, délayer avec 1 verre d'eau. Lui ajouter 4 c. à s. de la farine qui composera le futur pain (blé ou épeautre qui contiennent du gluten). Poser un linge fin dessus et laisser « travailler » toute une nuit dans un endroit chaud.

### Le jour même...

- Verser 1 bol de levain devenu actif dans un grand saladier.
- Faire tiédir légèrement (20 °C) 1 bol d'eau plus 1 c. à s. de gros sel. Quand le sel est bien dissous et l'eau juste tiède, verser sur le levain.
- Ajouter les 4 bols de farine et pétrir en tous sens d'abord dans le saladier, puis sur la table enfarinée, pendant 4 ou 5 minutes.



© Ikey Werner

Rajouter, si besoin, de la farine pour obtenir une pâte molle, aérée, plutôt humide, qui colle encore un peu aux doigts.

- La pâte lèvera dans le saladier même : couvrir d'un linge et placer le tout près d'une source de chaleur pendant environ 3 heures. En hiver, veiller à maintenir une température de 20 °C environ de façon continue. La pâte doit avoir presque doublé de volume.

- Ne pas oublier de prélever un petit morceau de pâte pour la prochaine fois : c'est lui le futur levain ! Il se conserve dans un bocal, recouvert de farine.

- Sur la table toujours enfarinée, aplatir la pâte avec la paume de la main et tapoter pour la réduire à 1 cm d'épaisseur environ. La replier en deux puis encore en deux. On obtient, sans repétrir, une boule (ou 4 petits pains) que l'on façonnera en vitesse. La faire lever sur la table même ou, pour un pain moulu, dans un moule légèrement huilé. Couvrir d'un tissu et attendre une heure environ en veillant à ce que la pâte ne lève pas trop : elle ne doit pas s'étaler ! Éviter aussi les courants d'airs.

- Au bout de 45 minutes, chauffer le four au maximum. Après 15 minutes de chauffe, faire une croix avec un bon couteau sur le pain et l'enfourner directement sur la plaque huilée ou dans son moule. Pendant 10 minutes, porter la température au maximum, puis baisser à four moyen.

- 10 minutes plus tard, passer au minimum et laisser ainsi jusqu'à la fin de la cuisson qui durera 30 minutes en tout.

## Les carottes lactofermentées

Lavez et brossez 1 kg de carottes, râpez-les. Remplissez des bocaux à couvercle à vis, propres, jusqu'à 3 cm du haut, pas plus. Faites bouillir 1 litre d'eau avec 1 c. à s. de gros sel. Versez le liquide refroidi dans les bocaux, en vous arrêtant à 3 cm du haut mais en recouvrant bien les légumes. Fermez sans forcer.

Pendant 3 ou 4 jours, laissez les bocaux à température ambiante pour que la lactofermentation démarre, puis rangez-les dans un endroit frais. C'est déjà prêt à consommer (cru en salade) au bout d'une semaine environ, mais les pots peuvent se garder plusieurs mois sans problème.

On découvrira ensuite d'autres légumes, on ajoutera des épices, mais le principe reste le même.

virer le plaisir du pain maison et c'est déjà une excellente approche du processus de panification. Dommage que la plupart aient une cuve en téflon et qu'elles soient surtout adaptées à la fabrication de pains à la levure. Car voilà, si l'on veut vraiment du pain au levain sans levure, il faut d'abord se fabriquer son propre levain.

Ne vous laissez pas impressionner par l'apparente complexité de ces recettes, on n'y arrive très vite avec de l'organisation et de l'habitude. Les livres, revues, blogs et forums de discussion

## 100 % PUR JUS DE GRENADE

1<sup>er</sup> PRIX AWARDS Gulf Food Dubaï 2010



La première extraction (1<sup>ère</sup> pression à froid) donne un jus pur et véritable, ce qui exclut la séparation des essences en ne nécessitant aucun additif.

Le meilleur jus de grenade de sa génération. Testez le....

Importateur/distributeur  
COLIBRIeasysanté

contact@easysante.com - Téléphone: 01 46 63 32 00

## Le levain maison

Le levain se prépare une fois pour toutes si l'on fait régulièrement son pain. Plus besoin d'acheter de la levure ou du « levain » en sachet : il se renouvellera au fur et à mesure des fournées, à partir d'une petite boule de la pâte à pain obtenue que l'on met de côté : elle deviendra le levain de la prochaine fournée.

**1<sup>er</sup> jour :** dans un grand bocal, mettre 4 c. à s. de farine de blé complète bio (de mouture récente) et ajouter 1 verre d'eau non chlorée. On peut introduire une dizaine de grains de blé bio : en germant, ils favoriseront le processus de fermentation. Ils disparaîtront dans la première fournée.

Mélanger. Couvrir le bocal avec un linge. Le levain n'aime pas le froid, l'idéal est de le mettre en route en été, ou dans une pièce chauffée.

**2<sup>e</sup> jour :** ne rien faire.

**3<sup>e</sup> jour :** rajouter 4 c. à s. de farine complète et 1 verre d'eau. Mélanger. Recouvrir et stocker comme précédemment.

**4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> jour :** des bulles apparaissent et il se dégage une agréable odeur aigrelette, c'est signe que le levain est en train de se fabriquer tout seul.

Rajouter 4 c. à s. de farine complète et 1 verre d'eau. Recouvrir avec le linge et entreposer pareillement.

**6<sup>e</sup> jour :** le liquide sur le dessus est plein de petites bulles. En dessous, l'eau a pris une couleur jaune d'or et, plus bas, la pâte est homogène sans que l'on ait à remuer... Le nourrir encore avec 4 c. à s. de farine complète et 1 verre d'eau. Le laisser reposer jusqu'à la préparation du premier pain au levain, le lendemain – pas plus tard : un levain prêt ne doit pas trop attendre !

sont là pour vous aider à vous y mettre vous aussi, et vous verrez que très vite vous serez récompensés de vos efforts ! ■

### › Mireille Saimpaul.

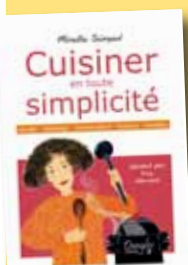
*S'est occupée pendant plusieurs années d'une petite coopérative de produits bio en Provence. Elle est l'auteur de Cuisiner en toute simplicité, illustré par Kay Wernert, éd. Dangles.*

› **Blog de recettes de l'auteur**  
<http://simplicite-culinaire.com>

## Cuisiner en toute simplicité

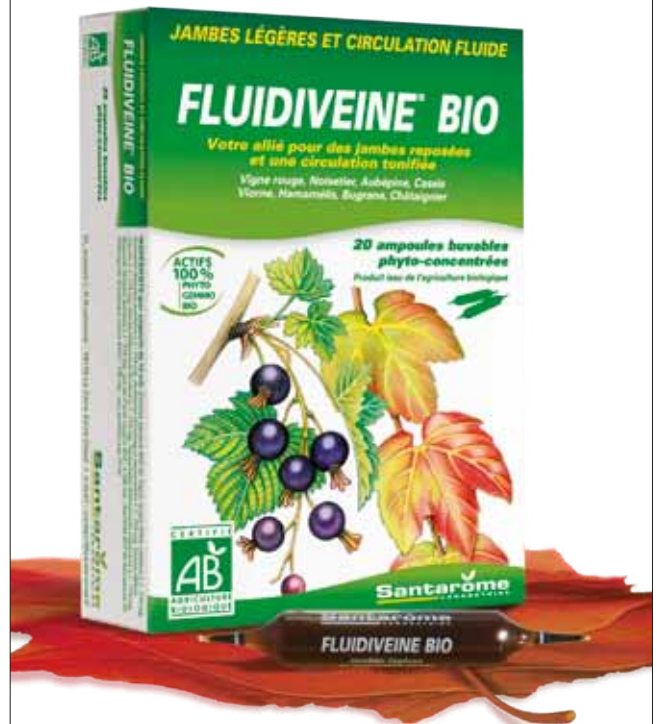
Pour tous celles et ceux qui, comme l'auteur, ont choisi la voie de la simplicité volontaire, la démarche se poursuit bien au-delà : comment aménager sa cuisine de façon plus écolo, s'équiper sans se ruiner, stocker et conserver les aliments, éviter certains appareils électriques, découvrir des modes de cuisson économiques et alternatifs, accommoder les restes, organiser les repas en évitant le gaspillage et sans se compliquer la vie. Ce sont mille trucs et astuces que vous trouverez dans ce petit guide agréablement illustré.

De Mireille Saimpaul, éd. Dangles.



## JAMBES LÉGÈRES ET CIRCULATION FLUIDE FLUIDIVEINE® BIO

### ... ET VOS JAMBES RETROUVENT LEUR LÉGÈRETÉ



Une formule ancestrale  
à base de 8 plantes,  
et 1 bourgeon.  
100% Bio



C'est en période estivale que les troubles circulatoires sont les plus marqués.

**FLUIDIVEINE BIO** ampoules vous aide à tonifier votre circulation, maintenir et renforcer l'élasticité des parois veineuses, et à réguler la circulation sanguine en générale.

*Pour les jambes lourdes 2 ampoules, 2 fois par jour à diluer dans un grand verre d'eau fraîche.*

*En cure d'entretien, 1 ampoule 2 fois par jour pendant 20 jours.*

**Santarôme**  
LABORATOIRE

En vente dans votre magasin de diététique.  
Tél: 01 30 08 21 77 - [www.santarome.fr](http://www.santarome.fr)